Recursos para pacientes

Recetario para golosos

Dulces fáciles, con más proteína y menos azúcar



Este recetario es para personas mayores a las que les gusta el dulce, sus familias y quienes les cuidan.

Son recetas de pocos ingredientes, que se hacen en casa sin aparatos especiales.

¿Sabía que…?

Con los años se pierde músculo. Para conservarlo, las personas mayores necesitan **más proteína** que los jóvenes.

Un postre puede ser un buen momento para tomarla.

Darse un capricho dulce **no está prohibido.** Se trata de elegir bien los ingredientes.

Dra. Beatriz Contreras Escámez
Especialista en Geriatría y Cuidados Paliativos

Qué encontrará en este recetario

1. Dulce sí, pero bien elegido
2. Endulzantes y etiquetas
3. Lo que conviene tener en casa
4. Dulces en taza
5. Dulces de nevera
6. Desayunos y meriendas
7. Dulces con fruta
8. Cocinar con seguridad
9. Revise antes de empezar

Cómo usar este recetario

Cada receta ocupa una página. Puede imprimir sólo las que le gusten.

En cada receta verá cuántas raciones salen y cuánta **proteína** y cuántos **hidratos** tiene cada ración.

Esas cifras son aproximadas. Cambian un poco según la marca.

Al final hay una lista para repasar antes de ponerse a cocinar.

1. Dulce sí, pero bien elegido

Los dulces de siempre tienen mucho azúcar y poca proteína. Llenan, pero no alimentan.

En este recetario hacemos 3 cambios:

- **Menos azúcar.** Usamos fruta madura, canela, vainilla o un poco de endulzante.
- **Más proteína.** Usamos huevo, leche, queso fresco batido, requesón o skyr.
- **Menos harina blanca.** Usamos poca cantidad, o avena.

¿Cuánta proteína necesito?

Las personas mayores necesitan **al menos 1 gramo de proteína por cada kilo de peso, cada día.**

Por ejemplo, una persona de 70 kilos necesita unos 70 gramos al día.

Es mejor repartirla entre el desayuno, la comida, la merienda y la cena. Muchas recetas de este libro aportan entre 10 y 20 gramos.

Hable antes con su médico si…

Tiene una enfermedad del riñón. Puede que tenga que limitar la proteína.

Tiene diabetes. Estas recetas tienen menos azúcar, pero también tienen hidratos. Pregunte cuántos puede tomar.

Está perdiendo peso sin querer o come poco. En ese caso no hay que quitar calorías. Su médico le dirá qué le conviene.

2. Endulzantes y etiquetas

Los endulzantes

- **Stevia o sucralosa** son los más usados. Se venden en gotas, en polvo o en pastillas.
- **Úselos con medida.** Basta con un poco. La Organización Mundial de la Salud no los recomienda para adelgazar.
- **Acostumbre el paladar poco a poco.** Cada semana, use un poco menos.
- **Endulce con sabor:** plátano maduro, canela, vainilla, ralladura de limón o de naranja.
- **Cuidado con los dulces «sin azúcar»** que llevan maltitol, sorbitol o eritritol. Si se toman muchos, dan gases y diarrea.

Leer la etiqueta

Mire la tabla de **información nutricional,** en la parte de atrás del envase.

- Busque la línea **«de los cuales azúcares».**
- **Menos de 5 gramos por cada 100 gramos** es poco azúcar.
- **«Sin azúcares añadidos»** no quiere decir «sin azúcar». La fruta y la leche tienen su propio azúcar.
- Compare la **proteína.** En el queso batido o el skyr, cuanto más, mejor.

> **Recuerde**
>
> Los cacaos solubles de siempre son, en su mayoría, azúcar. Use **cacao puro en polvo, sin azúcar.**

3. Lo que conviene tener en casa

Con estos ingredientes puede hacer casi todas las recetas.

En la nevera

- **Huevos.**
- **Leche** semidesnatada o sin lactosa.
- **Queso fresco batido 0 %.** El de tarrina grande sale más barato.
- **Skyr natural** o yogur natural alto en proteínas, sin azúcar.
- **Requesón.**
- **Claras de huevo** en brick (opcional).

En la despensa

- **Copos de avena** o harina de avena.
- **Cacao puro en polvo** sin azúcar.
- **Canela** y **vainilla.**
- **Gelatina sin azúcar** en sobres.
- **Leche en polvo desnatada.** Añade proteína sin cambiar el sabor.
- **Almendra molida** y **nueces.**
- **Maicena,** en poca cantidad.
- **Levadura química** tipo Royal.
- **Endulzante** de su elección.

Fruta

- **Plátanos maduros.** Cuanto más maduros, más dulces.
- **Manzanas.**
- **Frutos rojos congelados.** Duran mucho y siempre hay.

La proteína en polvo

No es imprescindible. Las recetas salen bien sin ella.

Si la usa, pregunte en la farmacia o a su médico cuál le conviene. Elija una sin azúcar añadido.

4. Dulces en taza

Se hacen en 5 minutos en el microondas. Salen para 1 persona.

Son ideales para una merienda o un antojo.

- Bizcochito de plátano y chocolate
- Tarta de queso en taza
- Flan exprés

Bizcochito de plátano y chocolate



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 taza	5 min	14 g	23 g

¿Qué necesitaremos?

- **20 g de harina de avena** (2 cucharadas). También vale avena en copos molida.
- **30 g de clara de huevo** (la clara de 1 huevo).
- **Medio plátano maduro,** machacado con un tenedor.
- **1 cucharada de proteína en polvo** sabor chocolate (unos 10 g). O 1 cucharadita de cacao puro.
- **Media cucharadita de levadura** tipo Royal (unos 2 g).
- **Endulzante** al gusto.

Modo de preparación

1. Machaque el plátano dentro de una taza grande.
2. Añada el resto de ingredientes y mézclelos bien con un tenedor.
3. Métala en el microondas a máxima potencia **unos 2 minutos.**
4. Está hecho cuando los bordes se despegan de la taza y la masa ya no burbujea.
5. Déjelo reposar 1 minuto antes de comer.

Consejo

Si el plátano está muy maduro, casi no hará falta endulzante.

Puede añadir por encima una cucharada de queso batido.

Tarta de queso en taza



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 taza	5 min + 1 h de nevera	14 g	8 g

¿Qué necesitaremos?

- **100 g de queso fresco batido 0 %** (media tarrina pequeña).
- **1 huevo.**
- **1 cucharadita de maicena** (5 g).
- **Ralladura de limón** y unas gotas de vainilla.
- **Endulzante** al gusto.

Modo de preparación

1. Bata todos los ingredientes en una taza grande hasta que no queden grumos.
2. Métala en el microondas a **potencia media,** de 30 en 30 segundos, unos **2 o 3 minutos** en total.
3. Está hecha cuando ha cuajado y el centro tiembla un poco.
4. Déjela enfriar y guárdela en la nevera al menos 1 hora.

Consejo

Fría está mucho más rica.

Puede ponerle encima frutos rojos o una pizca de canela.

Flan exprés



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 taza	5 min + nevera	14 g	11 g

¿Qué necesitaremos?

- **1 huevo.**
- **120 ml de leche** (algo más de medio vaso).
- **1 cucharada de leche en polvo desnatada** (10 g).
- **Vainilla** o canela.
- **Endulzante** al gusto.

Modo de preparación

1. Bata bien todos los ingredientes en una taza.
2. Métala en el microondas a **potencia media,** de 30 en 30 segundos, unos **3 minutos** en total.
3. No deje que hierva: si hace burbujas, pare y espere unos segundos.
4. Está hecho cuando ha cuajado.
5. Déjelo enfriar y guárdelo en la nevera.

Consejo

Es muy suave y fácil de tragar.

5. Dulces de nevera

Se preparan en un momento y se dejan enfriando.

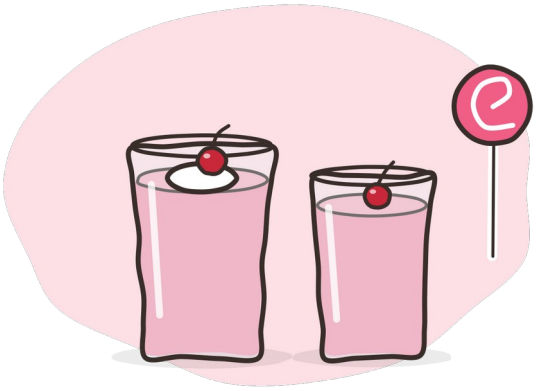
Son cremosos y fáciles de comer. Puede hacer varias raciones para la semana.

- Mousse de piruleta
- Mousse de chocolate
- Natillas de canela
- Pudin de chía y cacao
- Trufas de requesón y cacao

Recuerde

Tápelos bien y tómelos en 2 o 3 días.

Mousse de piruleta



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
5 vasitos	10 min + 4 h de nevera	8 g	4 g

¿Qué necesitaremos?

- **1 sobre de gelatina sin azúcar** sabor cereza o fresa, para 500 ml.
- **500 ml de agua hirviendo.**
- **1 tarrina de 500 g de queso fresco batido 0 %.**

Modo de preparación

1. Disuelva la gelatina en el agua caliente. Remueva hasta que no quede nada en el fondo.
2. Déjela templar unos 10 minutos.
3. Añada el queso batido y bata hasta que quede una crema rosa y lisa.
4. Repártala en vasitos.
5. Guárdela en la nevera **al menos 3 o 4 horas.** Mejor de un día para otro.

Consejo

Mire que en la caja ponga **«sin azúcar»** o **«0 %».** La gelatina normal lleva mucho azúcar.

Sabe a piruleta y gusta mucho a los nietos.

Mousse de chocolate



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
2 vasitos	5 min + 1 h de nevera	17 g	6 g

¿Qué necesitaremos?

- **250 g de queso fresco batido 0 %.**
- **1 cucharada de cacao puro** sin azúcar (10 g).
- **1 cucharada colmada de proteína en polvo** sabor chocolate (15 g). Opcional.
- **Endulzante** al gusto.

Modo de preparación

1. Ponga el queso batido en un cuenco.
2. Añada el cacao, la proteína y el endulzante.
3. Bata con unas varillas hasta que no queden grumos.
4. Repártalo en 2 vasitos y guárdelo en la nevera 1 hora.

Consejo

Sin proteína en polvo, cada vasito tiene unos 11 g de proteína.
Un poco de canela o ralladura de naranja le da otro sabor.

Natillas de canela



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
4 cuencos	20 min + 2 h de nevera	7 g	10 g

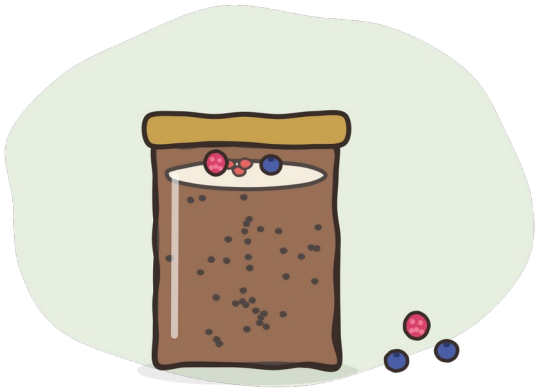
¿Qué necesitaremos?

- **500 ml de leche.**
- **2 huevos.**
- **20 g de maicena** (2 cucharadas).
- **1 rama de canela** y la piel de medio limón.
- **Endulzante** al gusto.
- **Canela en polvo** para decorar.

Modo de preparación

1. Caliente la leche con la rama de canela y la piel de limón. Apague el fuego antes de que hierva.
2. En un cuenco, bata los huevos con la maicena y un chorrito de leche fría.
3. Quite la canela y el limón. Vierta la leche caliente poco a poco sobre los huevos, sin dejar de remover.
4. Vuelva a ponerlo todo en el cazo, a **fuego suave.** Remueva sin parar hasta que espese, unos 5 a 8 minutos. Que no hierva.
5. Apague el fuego, añada el endulzante y repártalas en cuencos con canela por encima. A la nevera.

Pudin de chía y cacao



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 tarro	5 min + toda la noche	8 g	9 g

¿Qué necesitaremos?

- **150 ml de leche** (algo más de medio vaso).
- **1 cucharada y media de semillas de chía** (15 g).
- **1 cucharadita de cacao puro** sin azúcar.
- **Endulzante** al gusto.
- **Frutos rojos** para decorar.

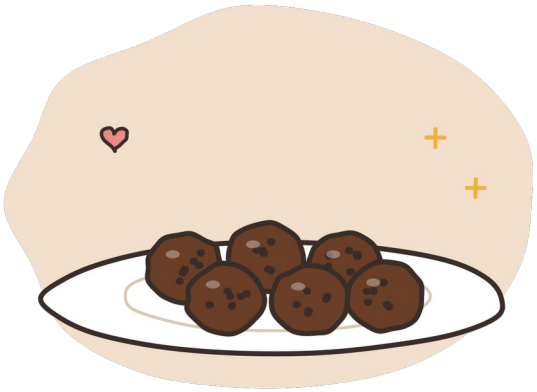
Modo de preparación

1. Mezcle la leche, el cacao y el endulzante en un tarro.
2. Añada la chía y remueva bien.
3. A los 10 minutos, vuelva a remover para que no se hagan grumos.
4. Déjelo en la nevera toda la noche.
5. Por la mañana, póngale los frutos rojos por encima.

Consejo

Si le cuesta tragar, no tome esta receta. Las semillas son pequeñas y pueden ir hacia el pulmón.

Trufas de requesón y cacao



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
8 trufas	15 min + 1 h de nevera	5 g cada 2	2 g cada 2

¿Qué necesitaremos?

- **125 g de requesón,** bien escurrido.
- **2 cucharadas de cacao puro** sin azúcar (15 g), y un poco más para rebozar.
- **2 cucharadas de almendra molida** (20 g).
- **Endulzante** al gusto.

Modo de preparación

1. Mezcle el requesón, el cacao, la almendra y el endulzante con un tenedor.
2. Deje la masa 30 minutos en la nevera.
3. Haga 8 bolitas con las manos.
4. Páselas por cacao en polvo.
5. Guárdelas en la nevera hasta servir.

Consejo

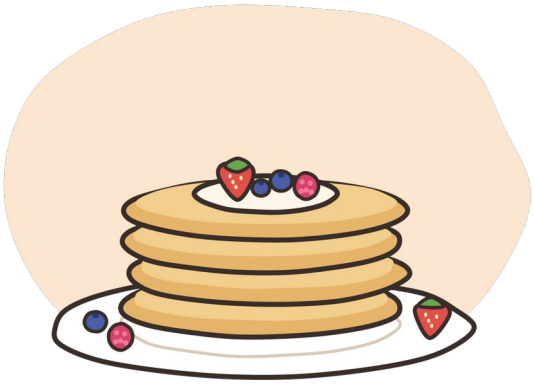
Si la masa está muy blanda, añada un poco más de almendra molida.

6. Desayunos y meriendas

Para empezar el día o para la merienda, con dulce y con proteína.

- Tortitas de avena
- Cacao calentito

Tortitas de avena



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
3 tortitas	15 min	22 g	24 g

¿Qué necesitaremos?

- **30 g de copos de avena** (3 cucharadas).
- **1 huevo** y **2 claras** (60 g).
- **60 g de queso fresco batido 0 %.**
- **Una pizca de levadura** y canela.
- **Unas gotas de aceite de oliva** para la sartén.
- **Frutos rojos** para servir.

Modo de preparación

1. Triture o bata todos los ingredientes hasta tener una masa.
2. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio con unas gotas de aceite.
3. Eche un cucharón de masa.
4. Cuando salgan burbujas, dele la vuelta. Unos 2 minutos por cada lado.
5. Sírvalas con una cucharada de queso batido y frutos rojos.

Consejo

Puede hacer más y guardarlas en la nevera 2 días. Se calientan en un momento.

Cacao calentito



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 taza	5 min	14 g	20 g

¿Qué necesitaremos?

- **250 ml de leche** (un vaso grande).
- **1 cucharadita de cacao puro** sin azúcar.
- **1 cucharada colmada de leche en polvo desnatada** (15 g).
- **Endulzante** al gusto. Una pizca de canela.

Modo de preparación

1. Caliente la leche, sin que hierva.
2. Añada el cacao y la leche en polvo.
3. Bata con unas varillas o un tenedor hasta que no queden grumos.
4. Endulce al gusto y sirva.

Consejo

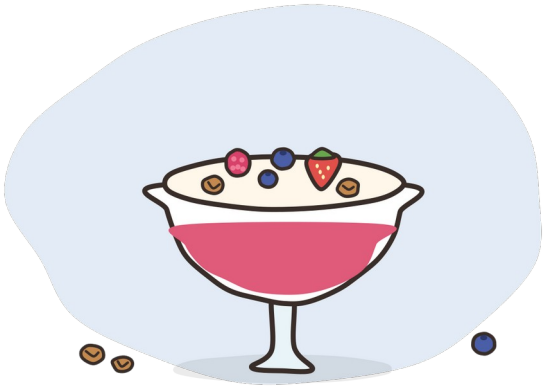
La leche en polvo añade proteína sin que se note.
Si cena poco, es una buena opción antes de dormir.

7. Dulces con fruta

La fruta es el dulce de siempre. Con lácteos y frutos secos, alimenta más.

- Copa de skyr con frutos rojos
- Manzana asada con crema
- Helado de plátano

Copa de skyr con frutos rojos



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 copa	5 min	18 g	11 g

¿Qué necesitaremos?

- **150 g de skyr natural** o de queso fresco batido.
- **Un puñado de frutos rojos** (60 g), frescos o congelados.
- **2 nueces** picadas o molidas (10 g).
- **Canela** y endulzante al gusto.

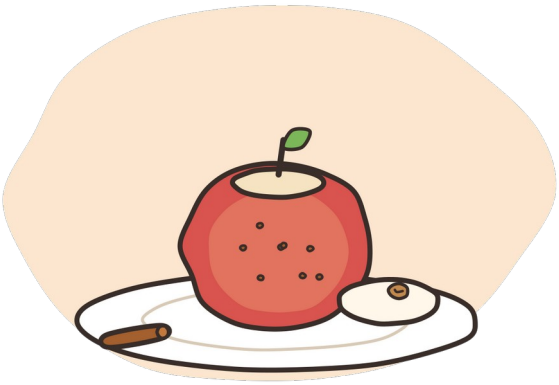
Modo de preparación

1. Si los frutos rojos son congelados, sáquelos un rato antes.
2. Ponga la mitad del skyr en una copa.
3. Añada la mitad de la fruta. Repita con el resto.
4. Termine con las nueces y una pizca de canela.

Consejo

Si le cuesta masticar, use las nueces **molidas.**

Manzana asada con crema



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
1 manzana	10 min	10 g	22 g

¿Qué necesitaremos?

- **1 manzana pequeña** (150 g).
- **Canela** en polvo.
- **100 g de queso fresco batido 0 %.**
- **2 nueces** molidas (10 g).

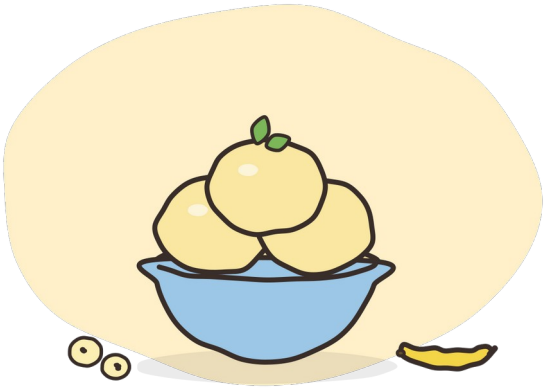
Modo de preparación

1. Lave la manzana y quítele el corazón con un cuchillo.
2. Espolvoree canela por encima.
3. Póngala en un plato tapado en el microondas **4 o 5 minutos,** hasta que esté blanda. En el horno: 30 a 40 minutos a 180 °C.
4. Déjela templar.
5. Sírvala con el queso batido y las nueces por encima.

Consejo

La manzana asada es muy blanda. Va bien si cuesta masticar.

Helado de plátano



Salen	Tiempo	Proteína	Hidratos
2 cuencos	10 min + 3 h de congelador	9 g	15 g

¿Qué necesitaremos?

- **1 plátano maduro** grande (120 g sin piel).
- **150 g de skyr natural** o de yogur alto en proteínas.
- **Cacao puro** o canela, si le apetece.

Modo de preparación

1. Pele el plátano, córtelo en rodajas y congélelo al menos 3 horas.
2. Ponga el plátano congelado y el skyr en la batidora.
3. Triture hasta que quede una crema.
4. Sírvalo enseguida. Si lo quiere más duro, métalo 30 minutos en el congelador.

Consejo

Al derretirse se vuelve líquido. **Si le cuesta tragar líquidos, pregunte antes.**

8. Cocinar con seguridad

En el microondas

- Use una **taza grande** que se pueda meter en el microondas. La masa sube.
- **No la llene más de la mitad.**
- **Sáquela con un paño.** La taza quema.
- **Deje reposar 1 minuto** antes de comer. Por dentro está más caliente que por fuera.

Huevos y nevera

- **El huevo, siempre bien cocinado.** No haga mousses con huevo crudo.
- **Guarde los postres tapados** en la nevera.
- **Tómelos en 2 o 3 días.**
- **Lávese las manos** antes de cocinar y después de tocar huevo crudo.

Si le cuesta masticar o tragar

- Elija las **texturas suaves:** mousses, natillas, flan y tarta de queso.
- **Muela las nueces** o quítelas.
- **Evite las semillas de chía** y los trozos duros.
- **Coma sentado,** despacio y sin distracciones.
- **Pregunte a su médico o logopeda** qué texturas son seguras para usted.

Alergias e intolerancias

Estas recetas llevan **huevo, leche** y algunas **frutos secos** o **avena.**
Si no tolera la lactosa, use leche y queso batido **sin lactosa.**

9. Revise antes de empezar

Marque lo que ya tiene claro. Lo que quede sin marcar, coméntelo con su médico o su enfermera.

☐	Sé cuánta proteína necesito al día.
☐	He preguntado si puedo tomar más proteína (riñón).
☐	Si tengo diabetes, sé cuántos hidratos puedo tomar.
☐	Uso cacao puro, sin azúcar.
☐	Uso poco endulzante.
☐	Sé leer la línea de «azúcares» de la etiqueta.
☐	Tengo queso batido, skyr o requesón en la nevera.
☐	Cocino siempre bien el huevo.
☐	Guardo los postres tapados y los tomo en 2 o 3 días.
☐	Si me cuesta tragar, elijo texturas suaves.

Antes de terminar

Importante

Este recetario no sustituye a su médico ni a su dietista.

Si tiene diabetes, una enfermedad del riñón, problemas para tragar o pierde peso, coméntenselo en su próxima consulta.

Gracias por leer este recetario. Un dulce bien elegido también cuida.

Fuentes

Este recetario se basa en las recomendaciones de la Sociedad Europea de Nutrición Clínica (ESPEN), de la Organización Mundial de la Salud y de la Asociación Americana de Diabetes, y en estos documentos:

Volkert D y colaboradores. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition. 2022;41(4):958-989.

Bauer J y colaboradores. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. Journal of the American Medical Directors Association. 2013;14(8):542-559.

Deutz NE y colaboradores. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clinical Nutrition. 2014;33(6):929-936.

Cruz-Jentoft AJ y colaboradores. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis (EWGSOP2). Age and Ageing. 2019;48(1):16-31.

Organización Mundial de la Salud. Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Ginebra; 2023.

Organización Mundial de la Salud. Guideline: sugars intake for adults and children. Ginebra; 2015.

American Diabetes Association. 13. Older Adults: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026;49(Supl 1):S277-S296.